

Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih Terhadap Kemampuan Passing Sepakbola

Ugi Nugraha¹, Reza Hadinata²

¹uginugraha@unja.ac.id, ²reza_hadinata@unja.ac.id

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Jambi

Corresponding Authors: uginugraha@unja.ac.id

Abstrak

Menurut Zidane sepak bola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang. Olahraga ini sangat terkenal dan dimainkan di 200 negara dengan berbagai kejuaraan sepak bola yang diselenggarakan oleh FIFA. Dijelaskan kembali oleh Zidane bahwa sepak bola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola kulit berukuran 27-28 inci. Permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat 15 menit di antara dua babak tersebut. Ide dasar permainan sepakbola adalah bagaimana mencetak gol sebanyak - banyaknya ke gawang lawan dan mencegah terjadinya gol ke gawang sendiri. Dalam upaya mencetak gol tersebut pemain boleh menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali dengan tangan, namun penjaga gawang boleh memainkan bola dengan seluruh anggota badannya. Hal ini senada dengan yang dikemukakan oleh Wahyuni bahwa Sepakbola merupakan salah satu jenis permainan bola besar yang dimainkan secara beregu dengan jumlah pemain 11 orang peregu. Salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah *passing*. Kemampuan untuk mengoper (*passing*) merupakan cara menghubungkan antar sesama pemain satu tim sepakbola di dalam lapangan. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari pengoperan bola yang berhasil. Menurut Zidane bahwa menguasai seni *passing* adalah suatu keharusan jika ingin melakukan dengan baik sebagai pemain sepakbola. Sebagai pemain sepak bola untuk menunjang keberhasilan bermain sepak bola harus memperhatikan kemampuan *passing* karena memang *passing* merupakan kemampuan yang mendasar untuk meraih sebuah kemenangan. Menurut Timo memiliki *passing* yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepakbola. Mielke juga menjelaskan mengoper (*passing*) adalah seni memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain. Pemain dapat menggerakkan bola dengan lebih cepat lagi sehingga menciptakan ruang terbuka yang lebih besar dan berpeluang melakukan tembakan (*shooting*) yang lebih banyak jika dapat mengoper (*passing*) dengan kemampuan dan ketepatan yang tinggi.

Kata Kunci: Metode Berlatih, Motivasi, Kemampuan *Passing*

PENDAHULUAN

Undang-undang No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional terdiri dari 4 bab yang didalamnya tercakup latar belakang, filosofi tentang keolahragaan, dasar hukum, arah pembangunan keolahragaan, perencanaan strategis, sasaran-sasaran pembinaan dan pengembangan peran lembaga keolahragaan, baik pemerintah maupun masyarakat, serta mekanisme tata kelola lembaga lembaga keolahragaan nasional. Disebutkan juga bahwasanya ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan : olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi.

Olahraga adalah suatu aktifitas fisik yang dilakukan masyarakat salah satu tujuannya adalah untuk menjaga kesehatan, namun olahraga juga merupakan suatu kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Olahraga merupakan salah satu aktivitas masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Pada saat ini olahraga tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Sebab olahraga pada dewasa ini sudah tren di masyarakat baik orang tua, remaja, maupun anak-anak.

Karena olahraga mempunyai makna

yang tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu yaitu sebagai sarana pendidikan bahkan sebagai sarana untuk mendapatkan prestasi.

Keberadaan olahraga bukan hanya sekedar sebagai aktivitas masyarakat, namun olahraga juga mampu mengharumkan nama bangsa di dunia internasional, untuk mewujudkannya maka dibutuhkan perhatian yang serius pada olahraga salah satu caranya memberikan pembinaan bidang olahraga. Dengan adanya pembinaan yang konsisten maka olahraga akan mampu menyumbangkan prestasinya dan akan memberikan nama baik untuk bangsa.

Sehubungan dengan hal di atas, pemerintah mengeluarkan Undang- Undang sistem Keolahragaan Nasional No.3 tahun 2005 pasal 4 yang berbunyi: Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral, dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina kesatuan dan persatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat, dan kehormatan bangsa.

Prestasi olahraga adalah sebuah kata yang sangat mudah untuk diucapkan dan

menjadi dambaan setiap orang, namun cukup sulit untuk mendapatkannya. Dalam pencapaian prestasi bidang olahraga, perlu pembinaan secara berkelanjutan, sistematis dan terencana dengan baik, meliputi pembinaan fisik, teknik, taktik, dan mental. Teknik merupakan salah satu komponen yang harus mendapatkan perhatian serius dari pelatih sebab teknik merupakan hal penting yang harus dimiliki atlet dalam upaya peningkatan kemampuan guna mendapat prestasi yang tinggi.

Pembinaan cabang olahraga saat ini telah berkembang berdasarkan ruang lingkup penyelenggaraannya masing-masing sebagaimana tercantum pada pasal 17 dijelaskan bahwa “ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan: a) olahraga pendidikan, b) olahraga rekreasi, c) olahraga prestasi”. Dengan adanya ruang lingkup olahraga yang tertata dengan baik, maka dari sisi kebijakan olahraga akan berjalan lebih terarah sesuai dengan prinsip dan tujuan penyelenggaraannya masing-masing serta mempunyai keterkaitan yang kuat satu sama lain. Dengan harapan lebih jauh, olahraga dapat memberikan kehidupan yang lebih berarti bagi masyarakat luas baik dalam ruang lingkup olahraga pendidikan, olahraga rekreasi maupun menuju olahraga prestasi. Olahraga memang memiliki

cabang yang sangat banyak, namun dari semua itu cabang olahraga sepak bola merupakan olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat, dapat dilihat dari sudut-sudut desa yang selalu kita jumpai masyarakat memainkan olahraga sepak bola ini. Baik untuk sekedar mengisi waktu luang, pendidikan, rekreasi bahkan untuk mewujudkan sebuah prestasi. Sepak bola sangat digemari oleh semua kalangan tua, muda lelaki bahkan perempuan. Tidak terlalu sulit untuk dapat bermain sepak bola, itulah sebabnya olahraga ini sering dimainkan sampai ke pelosok desa dan juga sebagai olahraga yang sering dilakukan oleh siswa dalam waktu luang atau pada saat jam pelajaran penjas, bahkan dalam kegiatan ekstrakurikuler cabang sepak bola masih sangat diminati oleh para siswa. Bisa dikatakan tidak ada satu Negara pun di dunia yang rakyatnya tidak mengenal sepakbola, hal ini ditunjukkan oleh banyaknya Negara telah menjadi anggota FIFA, (FIFA yaitu induk organisasi sepakbola di dunia yang mengatur dan mengadministrasikan semua kegiatan sepakbola di dunia).

TINJAUAN PUSTAKA

Ide permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan

gawang sendiri dari kebobolan. Untuk dapat melakukan hal tersebut maka seorang pemain sepakbola harus memiliki teknik, fisik, taktik, dan komponen mental yang bagus.

Meskipun dapat dikatakan permainan sepak bola sangat sederhana namun setiap pemain sepakbola harus memiliki teknik dan fisik yang baik. Dengan memiliki hal itu pemain dapat dengan leluasa dalam menerapkan strategi yang di instruksikan oleh pelatih dan pemain tersebut dapat dengan mudah memainkan bola dari kaki ke kaki untuk mencetak gol. Beberapa pemain sepakbola dunia yang hebat dan sampai sekarang masih bermain di klub terkenal dunia diantaranya adalah Ronaldinho, Lionel Messi, Cristiano Ronaldo.

Dalam persepakbolaan nasional sekarang kita juga mengenal beberapa pemain hebat diantaranya Ipan Dimas Andik Vermansyah, Bambang Pamungkas, Dengan kehadiran pemain-pemain tersebut maka sepakbola selalu menarik untuk ditonton, baik dalam melihat strategi permainan maupun menyaksikan kehebatan skill individu pemain tersebut, sehingga permainan menjadi lebih menarik, atraktif dan selalu ditunggu hasil akhirnya.

Pada prinsipnya, sepakbola adalah cabang olahraga beregu yang membutuhkan

kerjasama antar pemain dan Kemampuan dari gerakan individu pemain yang matang untuk dapat memainkan bola dengan baik. Artinya bahwa untuk dapat memainkan bola dengan baik seorang pemain sepakbola harus memiliki Kemampuan gerakan individu (*individual skills*) yang baik. Yulifri mengemukakan “seorang pemain sepakbola harus mempunyai beberapa teknik dasar seperti *passing, dribbling, shooting, ball control, dan heading*”. Disamping itu, sebagai pemain sepak bola yang akan mewujudkan prestasi dalam sepak bola tidak hanya kemampuan dalam penguasaan teknik namun juga harus memiliki kemampuan fisik yang maksimal kelincahan, kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan koordinasi yang akan sangat mempengaruhi kualitas seorang pemain sepakbola ketika melakukan gerakan teknik. Seorang pemain sepakbola juga harus memiliki motivasi yang tinggi untuk menjadi seorang pemain sepakbola yang hebat. Apabila beberapa hal di atas dikolaborasikan dengan taktik permainan yang baik, maka seorang pemain sepakbola akan mampu menjalankan ide permainan sepakbola dengan baik dalam usaha memenangkan pertandingan untuk mencapai prestasi yang tinggi.

Cara pelatih menyampaikan materi

latihan berupa aktivitas fisik dan teknik, dalam hal ini metode latihan yang tepat akan terlihat dari cepat lambatnya pemain melakukan materi latihan yang diberikan sesuai dengan yang diinstruksikan pelatih merupakan Metode latihan. Metode latihan yang digunakan pelatih dalam hal ini tidak hanya kemampuan dalam menyusun program latihan, melainkan kemampuan menerapkan program latihan tersebut dilapangan agar mudah diterima oleh peserta didik, dan kemampuan pelatih membuat variasi latihan agar terkesan tidak membosankan.

Disamping metode latihan, kondisi fisik juga ikut mempengaruhi Kemampuan bermain sepakbola. Kondisi fisik merupakan komponen dasar yang harus dimiliki oleh pemain untuk mencapai Kemampuan bermain yang baik. Kondisi fisik merupakan kesiapan pemain dalam menerima tuntutan beban latihan dalam setiap cabang olahraga, dalam hal ini setiap cabang olahraga tentunya berbeda antara satu cabang dengan cabang olahraga yang lain porsi kondisi fisik yang dominan. Dalam sepakbola unsur kondisi fisik yang dominan adalah kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan, dan koordinasi. Untuk dapat menghasilkan kondisi fisik yang baik tentunya seorang pelatih harus mampu

memberikan latihan yang terprogram dalam upaya peningkatan kondisi fisik pemain.

Faktor mental juga memiliki faktor yang penting, dalam hal ini motivasi. Motivasi merupakan suatu dorongan yang dimiliki pemain dalam mengikuti latihan sepakbola untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi, motivasi berlatih sangat berkaitan dengan keseriusan dan tekad pemain untuk melakukan latihan dengan tekun dan bersemangat. Motivasi berlatih juga merupakan faktor penting dalam hal peningkatan Kemampuan *assing* dalam bermain sepakbola, apabila motivasi berlatihnya tinggi maka Kemampuan *passing* bermainnya cenderung baik.

Status gizi juga berpengaruh dalam Kemampuan bermain sepakbola, status gizi merupakan profil keadaan tubuh, apabila status gizi pemain rendah maka pemain tidak akan mampu melakukan kerja aktifitas fisik dengan baik karena proses metabolisme energi yang berlangsung dalam tubuhnya tidak berjalan dengan baik. Hal ini akan berkaitan langsung dengan Kemampuan *passing* dalam bermain sepakbola.

Sarana dan prasarana juga ikut berpengaruh dalam Kemampuan *passing* bermain sepakbola, sarana dan prasarana merupakan tempat dan peralatan dalam

latihan itu sendiri, apabila sarana dan prasarana telah memadai maka kelancaran dalam proses latihan tidak akan terhambat serta latihan dapat berjalan efektif dan efisien serta mendukung keberhasilan pengembangan Kemampuan *passing* dalam bermain sepakbola pemain.

Kemudian daya dukung sosial ekonomi orang tua, daya dukung sosial ekonomi orang tua merupakan salah satu hal yang penting juga dalam pencapaian prestasi pemain, daya dukung orang tua merupakan dorongan atau rangsangan dari orang tua baik secara moril maupun materiil yang diberikan oleh orang tua kepada anaknya. Dalam hal ini bentuk nyata dari dukungan orang tua adalah selalu memberikan semangat kepada anaknya untuk berlatih serta melengkapi perlengkapan yang dibutuhkan anaknya untuk berlatih sepakbola.

Dijelaskan diatas untuk menunjang sebuah permainan yang bagus dalam sepak bola maka dibutuhkan Kemampuan bermain sepakbola yang baik akan lahir melalui banyak faktor seperti penguasaan teknik dasar yang matang, yang mana ini semua merupakan suatu refleksi dari proses latihan yang tepat, intensif dan sistematis. Artinya, semua komponen yang diprogramkan dalam latihan akan berpengaruh terhadap hasil

latihan yang dilakukan untuk mencapai Kemampuan bermain dengan baik.

Dalam proses latihan yang baik sangat ditentukan oleh beberapa faktor yang saling menunjang yaitu: metode latihan serta program latihan yang digunakan pelatih, kondisi fisik pemain, mental dalam hal ini motivasi berlatih pemain, status gizi pemain, sarana dan prasarana latihan, serta daya dukung sosial ekonomi orang tua pemain. Untuk dapat meningkatkan Kemampuan *passing* dalam bermain sepakbola pemain, diharapkan program latihan yang disusun oleh pelatih harus disesuaikan dengan faktor - faktor yang saling menunjang dalam latihan tersebut. Dengan adanya penyesuaian tersebut diharapkan Kemampuan *passing* dalam bermain akan lebih mudah tercapai dan dalam hal meraih prestasi akan lebih mudah didapatkan.

Melihat pada uraian diatas di SMA N 5 Kota Jambi memiliki kegiatan ekstrakurikuler sepak bola yang melakukan latihan dan pembinaan yang kontinyu dan berkesinambungan. Berdasarkan *pra survey* yang peneliti lakukan pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMA N 5 Kota Jambi, pada saat pertandingan terlihat siswa atau atlet masih banyak yang mempunyai Kemampuan untuk melakukan

passing yang belum tepat sasaran antar individu, dalam situasi pertandingan seperti ini faktor penonton, kondisi lapangan, dan kondisi pemain ikut mempengaruhi penampilan pemain dalam bertanding. Disamping itu belum efektifnya metode latihan yang belum terprogram juga ikut berpengaruh terhadap Kemampuan bermain pemain.

Dari fenomena di atas, terlihat beberapa faktor dominan yang mempengaruhi langsung terhadap Kemampuan untuk melakukan *passing* dalam bermain sepakbola pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstra kurikuler di SMA N 5 Kota Jambi, yaitu faktor metode latihan dan motivasi berlatih, dari metode latihan yang digunakan oleh pelatih belum memperlihatkan hasil yang baik. Ada beberapa permasalahan yang sering dijumpai adalah ketidak sesuaian program latihan yang diberikan oleh pelatih kepada pemain, bahkan ada beberapa pelatih yang tidak membuat program latihan, hal ini dapat menghambat pemain sepakbola untuk berprestasi karena materi latihan yang disajikan tidak sistematis. Ketidaksesuaian antara metode latihan yang diberikan kepada pemain juga dikhawatirkan akan dapat menurunkan motivasi pemain untuk berlatih.

Berdasarkan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan masalah diatas. Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa memberikan sumbangan dalam upaya meningkatkan.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan:

Perbedaan Kemampuan *passing* dalam bermain sepakbola pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 5 Kota Jambi antara yang diberi metode latihan *Whole* dengan yang diberi metode latihan *Part*.

Interaksi antara metode latihan dengan motivasi berlatih terhadap Kemampuan *passing* dalam bermain sepakbola pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 5 Kota Jambi.

Perbedaan Kemampuan *passing* dalam bermain sepakbola pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 5 Kota Jambi antara yang diberi metode latihan *Whole* dengan yang diberi metode latihan *Part* pada motivasi berlatih tinggi.

Perbedaan Kemampuan *passing* dalam bermain sepakbola pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler

sepakbola di SMA N 5 Kota Jambi antara yang diberi metode latihan *Whole* dengan yang diberi metode latihan *Part* pada motivasi berlatih rendah

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *treatment by level* 2x2 pemilihan metode ini dengan prinsip penelitian eksperimen yaitu adanya perlakuan (*treatment*). Variable terikat adalah Kemampuan *passing* dalam bermain sepak bola. Sedangkan perlakuan (*treatment*) dalam penelitian ini adalah metode latihan dengan memberikan latihan berupa metode latihan *Whole* dan metode latihan *Part*. Variable moderator dalam penelitian ini adalah motivasi berlatih.

Tabel 2. Rancangan Treatment by level 2x2

Motivasi Berlatih	Metode Latihan	
	Whole (A ₁)	Part (A ₂)
Tinggi (B ₁)	(A ₁ B ₁)	(A ₂ B ₁)
Rendah (B ₂)	(A ₁ B ₂)	(A ₂ B ₂)

Keterangan:

A₁ = Kelompok latihan metode *Whole*

A₂ = Kelompok latihan metode *Part*

B₁ = Kelompok motivasi berlatih kategori tinggi

B₂ = Kelompok motivasi berlatih kategori rendah

A₁ B₁ = Kelompok metode latihan *Whole* pada motivasi berlatih tinggi

A₂ B₁ = Kelompok metode latihan *Part* pada

motivasi berlatih tinggi

A₁ B₂ = Kelompok metode latihan *Whole* pada motivasi berlatih rendah

A₂ B₂ = Kelompok metode latihan *Part* pada motivasi berlatih rendah.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMA N 5 Kota Jambi berjumlah 88 orang. Menurut Sugiyono menyebutkan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dengan menggunakan total sampling maka didapat sampel 88.

Selanjutnya sampel akan diberikan tes motivasi berlatih berupa angket yang sudah dibuat. Hasil angket tersebut diurut dari skor tertinggi sampai skor terendah. Untuk menentukan kategori tinggi dan rendah suatu skor pada kedua kelompok perlakuan dapat dilakukan dengan cara membagi anggota kelompok dengan teknik persentase. Verducci menjelaskan Teknik persentase yang dimaksud yaitu menetapkan 27% dari kelompok skor tertinggi dan 27% dari kelompok skor terendah untuk masing-masing kelompok.

Dengan demikian diperoleh jumlah sampel pada masing-masing kelompok perlakuan sebanyak 48 orang yang terdiri dari 24 orang untuk skor kelompok tinggi dan 24 orang untuk skor kelompok rendah

yang diperoleh dari (27% dari 88 = 23,76 yang dibulatkan menjadi 24 orang). Sedangkan anggota subyek yang skornya berada di atas dan di bawah kategori tersebut tidak termasuk dalam sampel sehingga secara keseluruhan subyek yang terlibat sebagai sampel penelitian berjumlah 48 orang yang terbagi dalam empat kelompok perlakuan antara lain: dua kelompok untuk metode latihan Whole dengan kategori motivasi berlatih tinggi dan rendah, sedangkan dua kelompok lainnya untuk metode latihan Part kategori motivasi berlatih tinggi dan rendah. Hasil pengelompokan sampel eksperimen dimaksud dapat dilihat pada tabel 3 berikut.

Tabel 3. Pembagian Sampel

Motivasi Berlatih	Metode Latihan		Jumlah
	Whole	Part	
Tinggi	12	12	24
Rendah	12	12	24
Jumlah	24	24	48

Agar rancangan penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk menguji hipotesis yang memiliki validitas tinggi, dan hasil yang diperoleh betul-betul dapat mencerminkan pengaruh perlakuan yang diberikan, maka dilakukan pengontrolan atau pengendalian terhadap kesalahan. Dalam peneltiain eksperimen, keberhasilan

penelitiannya sangat ditentukan oleh benar tidaknya tahapan tahapan yang dilalui yaitu persiapan, dan pengontrolan.

Meyiapkan program latihan merupakan persiapan yang sangat penting sebelum pelaksanaan penelitian dalam bentuk rencana latihan untuk enam belas yang akan dilatihkan. Latihan yang akan dilatihkan dengan menggunakan metode Whole dan metode Part.

Tahap pelaksanaan perlakuan dalam bentuk Latihan untuk masing-masing kelompok sebanyak enam belas kali sebagai berikut :

Pendekatan dan pengelompokan sampel yang mengikuti metode Whole dan metode Part.

Pengukuran tingkat motivasi latihan sampel yang telah tercatat sebagai peserta penelitian baik metode Whole maupun metode Part. Dari hasil pengukuran ini selanjutnya dapat diperoleh sampel yang memiliki motivasi belajar tingi dan motivasi belajar rendah.

Pelaksanaan latihan metode Whole dan metode elementer pada setiap kelompok. Pengukuran hasil Kemampuan *passing* dalam sepak bola (variabel Y) dilakukan melalui instrumen yang telah dipersiapkan pada saat seluruh rangkaian perlakuan telah selesai pada masing-masing perlakuan.

Seluruh peserta melakukan instrumen.

Pengontrolan, proses latihan berlangsung dengan kehadiran peneliti ditempat latihan dengan tujuan agar semua latihan dapat terpantau dan juga dapat diberikan masukan untuk perbaikan tahap latihan berikutnya.

Untuk mengetahui hasil penelitian yang obyektif dan dapat dipertanggung jawabkan, pengaruh variabel luar dapat dikontrol dan dikendalikan sehingga tidak merusak data penelitian. Langkah-langkah untuk mengendalikan validitas internal sehingga efek yang ditimbulkan tidak mempengaruhi eksperimen yang dilakukan.

Teknik pengontrolan terhadap validitas internal yaitu dengan cara mengendalikan variabel-variabel dari luar yang dapat mempengaruhi hasil perlakuan. Variabel-variabel dari luar yang dimaksud adalah :

Pengaruh sejarah dikontrol dengan cara mencegah kejadian-kejadian khusus yang dapat mempengaruhi subjek dan pelaksanaan perlakuan seperti kebiasaan sehari-hari. Untuk mengatasi hal tersebut, dilaksanakan agar pelaksanaan penelitian dilakukan dengan waktu yang tidak terlalu lama. Faktor kematangan sebenarnya sulit diatasi, karena hal ini berlangsung secara ilmiah. Oleh karena itu salah satu cara yang dapat dilakukan adalah hanya dengan

mengusahakan agar pemberian perlakuan tidak terlalu lama.

Faktor ini dapat dikontrol dengan cara memperketat pengisian daftar hadir serta memberikan motivasi yang terus menerus. Untuk mengontrol instrumen pengukuran dapat dilakukan dengan cara tidak mengubah penggunaan alat ukur yang dipakai. Mengontrol kontaminasi antar kelompok eksperimen dilakukan dengan cara mengusahakan dan memberitahukan masing-masing kelompok agar tidak berlatih diluar penelitian.

Untuk dapat memperoleh hasil Kemampuan *passing* dalam sepakbola yang benar-benar representatif dan dapat digeneralisasikan, maka salah satu usaha yang dapat dilakukan adalah mengadakan pengontrolan terhadap validitas eksternal. Validitas eksternal terdiri dari dua macam yaitu :

Validitas populasi dapat dikontrol dengan cara (1) menetapkan subjek sesuai dengan karakteristik populasi seperti pengambilan subjek yang hanya dikhususkan kepada siswa,(2) teknik pengambilan secara purposif sampling dengan tujuan agar karakteristik dapat mewakili populasi.

Pengontrolan validitas ekologi dilakukan dengan tujuan agar hasil

penelitian dapat digeneralisasikan kepada kondisi dan lingkungan lain. Guna menghindari adanya pengaruh reaktif dan penelitian, seperti persiapan, perlakuan dan pelaksanaan. Validitas ekologi dikontrol dengan cara (1) tidak memberitahu peserta latihan bahwa mereka tidak menjadi objek penelitian, (2) tidak merubah suasana peserta latihan yang terdahulu serta memberi perlakuan yang sama terhadap masing-masing peserta latihan.

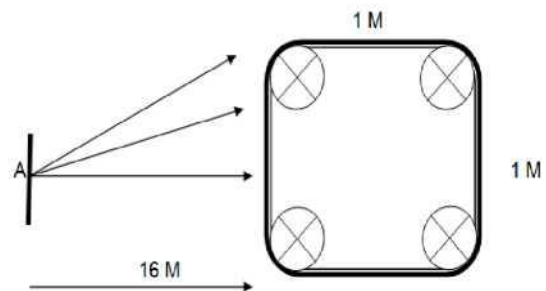
Data penelitian ini dikumpulkan oleh peneliti, dengan menggunakan teknik pengumpulan tes dan pengukuran serta kuesioner (angket) dengan cara memberi seperangkat pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab berupa instrumen yaitu : (1) Tes dan Pengukuran Kemampuan *passing* (2) instrumen tes motivasi berlatih.

Passing sepakbola merupakan kemampuan pemain dalam melakukan gerakan-gerakan teknik yang ada dalam *passing*.

Pelaksanaan tes untuk mengetahui *Passing* dalam bermain sepakbola dilakukan dengan cara mengoper bola ketitik-titik yang telah ditentukan dengan cara menendang bola. Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah nilai Kemampuan *passing* dalam sepakbola. Instrument penelitian yang digunakan

dalam penelitian ini adalah tes Kemampuan sepakbola.

Instrumen tes kemampuan teknik *passing* sebagai berikut:



Gambar. Tes Kemampuan *Passing*

Pemberitahuan informasi dan pada aba-aba “siap” pemain berdiri pada cone/patok A dengan bola berada disebelah pemain.

Teste melakukan *passing* dari titik A kearah berbentuk kotak dengan ukuran 1 X 1 m, yang ditandai oleh empat bulatan patok. Jarak A dengan area adalah 16 m. Jika *passing* yang dilakukan *testee* masuk kedalam area 1 X 1 m, maka diberi skor 3. Jika *passing* yang dilakukan *testee* sedikit melenceng diluar area 1X 1 m, maka diberi skor 2. Jika *passing* yang dilakukan oleh *testee* jauh melenceng diluar area 1x1m, maka diberi skor 1.

Nilai yang dijadikan data adalah jumlah skor dari 3 kali percobaan tes kemampuan *passing*. Motivasi berlatih adalah tingkat motivasi seseorang pemain dalam latihan, bertanggung jawab,

bersemangat dalam mengikuti latihan, tekun, serta berinisiatif dan disiplin dalam menerima melakukan latihan maupun dalam pertandingan. Ditampilkan oleh skor yang diperoleh dari angket motivasi berprestasi yang telah disusun. Kondisi-kondisi psikologis untuk mendorong sampel dalam mengikuti latihan. Dapat diukur dengan angket yang dijawab sampel, disusun melalui indikator dengan dimensi dari indikator sebagai berikut cita-cita dan harapan, kegigihan, semangat latihan, disiplin, pelatih, dukungan keluarga, teman-teman dan sarana prasarana.

Tabel kisi-kisi motivasi berlatih

Variabel	Sub Variabel	Indikator
Motivasi Berlatih siswa ekstrakurikuler Sepak bola di SMA N 5 Kota Jambi	1. Motivasi Intrinsik	- Cita-Cita dan Harapan
		- Kegigihan
		- Semangat Latihan
		- Disiplin
	2. Motivasi Ekstrinsik	- Pelatih
		- Dukungan Keluarga
		- Teman-Teman
		- Sarana dan Prasarana

Motivasi yang dimaksud dalam variabel penelitian ini adalah motivasi berlatih. Untuk mengkaji lebih lanjut mengenai motivasi berlatih sampel, peneliti

berupaya merumuskan instrumen atau alat ukur motivasi berlatih berupa angket. Angket yang dimaksud nantinya berupa kuesioner dalam bentuk pertanyaan. Penyusunan angket berpedoman kepada skala *Likert* yang berguna untuk menyatakan besarnya persetujuan responden terhadap pernyataan-pernyataan yang diberikan yang terdiri dari 5 alternatif jawaban positif dan negatif. Menurut Walgito tentang bobot alternatif jawaban dijelaskan sebagai berikut:

Tabel bobot alternatif jawaban

Sifat Pertanyaan	Bobot Alternatif Jawaban				
	SI	SR	K K	JR	TP
Positif	5	4	3	2	1
Negatif	1	2	3	4	5

Instrumen motivasi latihan adalah pencapaian skor sampel yang diperoleh setelah menjawab pernyataan berupa angket instrumen kuesioner untuk mengetahui tingkat motivasi latihan dalam mengikuti latihan *passing* dalam sepakbola.

Menurut Wiadiastuti Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurannya.

Validitas empiris dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu: validitas kongkuren dan validitas prediktif.

Ada tiga mekanisme untuk memeriksa reliabilitas tanggapan memperoleh terhadap tes atau instrumen, yaitu (1) teknik test retest, (2) teknik belah dua, dan (3) bentuk ekivalen. Reliabilitas konsistensi gabungan item yang berhubungan dengan kemampuan atau konsistensi antar item-item suatu tes. Hal ini dapat diungkapkan dengan pertanyaan, terhadap objek yang sama, item yang sama.

Dalam penelitian ini data diperoleh dari hasil pengumpulan data tentang motivasi latihan sampel dikelompokkan menjadi dua yaitu; motivasi latihan kelompok tinggi dan motivasi latihan kelompok rendah. Pengelompokan motivasi ditetapkan atas perolehan skor dengan mengambil 27 % skor tertinggi dan 27 % skor terendah. Sehingga dikelompokkan hasil latihan sampel yang memiliki motivasi belajar kelompok tinggi dan pengetahuan kelompok rendah.

Data hasil penelitian yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik *Analisis Varian (Anava)* dua jalur dan dilanjutkan dengan *Uji Tuckey* apabila ditemukan interaksi antara variabel metode latihan dengan variabel motivasi. Oleh

karena penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan *Treatment by level 2x2* maka analisis datanya menggunakan teknik *Anava* dua jalur, dengan taraf kepercayaan $\alpha=0,05$. Sebelum data diolah menggunakan teknik *Anava*, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan *anova* yaitu uji normalitas menggunakan uji *Liliefors* dan uji *Homogenitas Varians* menggunakan uji *Bartlet* dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Hipotesis statistiknya adalah:

Hipotesis Pertama:

$$1. H_0: \mu A_1 \leq \mu A_2$$

$$H_1: \mu A_1 > \mu A_2$$

Hipotesis Kedua:

$$2. \text{Interaksi } A \times B = 0$$

$$\text{Interaksi } A \times B \neq 0$$

Hipotesis Ketiga:

$$3. H_0: \mu A_1 B_1 \geq \mu A_2 B_1$$

$$H_1: \mu A_1 B_1 > \mu A_2 B_1$$

Hipotesis Keempat:

$$4. H_0: \mu A_1 B_2 \leq \mu A_2 B_2$$

$$H_1: \mu A_1 B_2 < \mu A_2 B_2$$

Keterangan:

μA_1 = Rata-rata Kemampuan *passing* sepakbola kelompok metode Whole

μA = Rata-rata kemampuan *passing* sepakbola kelompok metode Part

$\mu A_1 B_1$ = Rata-rata Kemampuan *passing* sepakbola kelompok motivasi tinggi yang dilatih menggunakan metode Whole

- $\mu_{A_2B_1}$ = Rata-rata Kemampuan *passing* sepakbola kelompok motivasi tinggi yang dilatih dengan metode Part
- $\mu_{A_1B_2}$ = Rata-rata Kemampuan *passing* sepakbola kelompok motivasi rendah yang dilatih dengan metode Whole
- $\mu_{A_2B_2}$ = Rata-rata Kemampuan *passing* sepakbola kelompok motivasi rendah yang dilatih dengan metode Part.
- Kemampuan *passing* sepakbola menggunakan metode Whole. Keterampilan *passing* sepakbola menggunakan metode Part.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut: Terdapat perbedaan pengaruh metode latihan whole dan metode latihan part terhadap kemampuan *passing* sepakbola. Terdapat interaksi pengaruh metode latihan dan motivasi terhadap kemampuan *passing* sepakbola. Terdapat perbedaan pengaruh metode latihan whole dan metode latihan part pada siswa dengan motivasi berlatih tinggi terhadap kemampuan *passing* sepakbola. Tidak terdapat perbedaan pengaruh metode latihan whole dan metode latihan part pada siswa dengan motivasi berlatih rendah terhadap kemampuan *passing* sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Coker, Ceryl. *Motor Learning and Control for Practitioners*. (New Mexico, 2004
- Al-Hadiqie, Zidane Mudhor. *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional ;Teknik, Strategi, Taktik BMenyerang dan Bertahan*. Kata Pena, 2013.
- Husdarta, J. S. Psikologi Olahraga. Bandung: Alfabeta, 2010.
- Ismaryanti. Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press. 2008.
- Kardiono. Terapan Psikologi dalam Pendidikan. Jakarta: Alga Printing Publisier.
- Koger, Robert. Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja. Indonesia: Saka Mitra Kompetensi, 2007.
- Lubis, Johansyah. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Jakarta:PT RajaGrafindo Persada, 2013.
- Luxbacher, Joseph A. Sepakbola. Jakarta: PT Grafindo Persada, 2011.
- Mazuardi. *Pengaruh Pembelajaran Metode Part dan Whole Terhadap Kemampuan Bermain Sepakbola*. Tesis. Padang, 2003.
- Mielke, Danny. Dasar-dasar Sepakbola. Bandung: Pakar Raya, 2003.
- Nurhasan. *Tes Dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. (Jakarta: DEPDIBUD, 2001
- Palmizal. *Pengaruh Metode Latihan Part dan Whole Terhadap Akurasi Ground Stroke Forehand dalam Permainan Tennis*. Tesis: Padang, 2009.
- P.Satiadarma, Monty. Dasar-dasar Psikologi Olahraga. Jakarta:Pustaka Sinar Harapan, 2000
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*

- Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: alfabeta 2009.
- Sukardiyanto, Dasina Muluk. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik.* Bandung: Lubuk Agung, 2011.
- Syafruddin. *Ilmu Kepelatihan Olahraga. (Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga).* Padang: UNP Press, 2011.
- Uno, Hamzah B. *Teori Motivasi dan Pengukurannya.* Jakarta: Bumi Aksara, 2011.
- Scheunemann, Timo. *Dasar-Dasar Sepak Bola Modern Untuk Pemain Dan Pelati,*2005
- Tangkudung, James. *Kepelatihan Olahraga “pembinaan prestasi olahraga ” edisi II.* Jakarta: Cerdas Jaya, 2012
- Widiastuti. *Tes dan Pengukuran Olahraga.* PT Bumi Timur Jaya, 2011.
- Yudiana, Yuyun dkk. *Dasar-dasar Kepelatihan.* Jakarta: Universitas Terbuka, 2008.
- Yuyun Yudiana, dkk. *Modul Mata Kuliah Teori Latihan. (Bandung: Uneviersitas Pendidikan Indonesia,* 2007

[Http://Journal.Unnes.Ac.Id/IndexPhp/Miki](http://Journal.Unnes.Ac.Id/IndexPhp/Miki)